

# МЕНЮ

На 20 июня

## Оздоровительный лагерь

Наименование блюда	выход	Ккал	Время Приема пищи
<b>Завтрак:</b>			
Каша пшенная вязкая	200	230,6	09.00-
Масло сливочное	10	74,8	- 09.30
Сыр	32	106,2	
Кофейный напиток	200	95,5	
Хлеб пшеничный	70	149,2	
Сок	200	91,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>747,7</b>	
<b>Обед:</b>			
Салат из свежих огурцов	111	106,7	12.30 -
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	219,4	- 13.00
Картофельное пюре	200	191,1	
Рыба запеченая с яйцом	150	447,5	
Компот из сухофруктов	200	116,6	
Хлеб пшеничный	80	170,6	
Хлеб ржаной	80	146,9	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1398,8</b>	
<b>Полдник:</b>			
Печенье шоколадное к чаю	98	406,7	16.20-
Снежок 2,5% жирности	200	131,0	-16.40
Яблоко	244	667,3	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>1205,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>3351,5</b>	

*Саша*